
















1月・2月

プールプログラム

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス
9:30		9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)  村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)  原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)  加藤			
10:00	10:00~10:40 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 4泳法 (初級) (定員15名)  松原	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名)  大木	10:00~10:30 泳げない方へのプチレッスン 原山 ※25m以上泳げる方はご遠慮ください (定員10名) 	10:00~10:40 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス
10:30		有料クラス	有料クラス				
11:00						11:00~11:50 ジュニアコース (定員20名) 有料クラス	11:00~11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス
11:30							
12:00							12:00~12:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス
12:30							
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)  加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)  原山		13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:40 アクアビクス (定員20名) 永井 	13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 田中 or 石川
13:30	火曜日 1,3週目 平泳ぎ 2,4週目 バタフライ	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員15名)  松原	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員15名)  原山	水曜日 1,3週目 クロール 2,4週目 背泳ぎ	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員15名)  原山		
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員15名) 松原		14:00~14:50 4泳法(上級) (定員15名) 松原	14:00~14:30 アクアビクス (定員20名) 和知		
14:30	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員20名)  芝田	有料クラス		有料クラス			
15:00	15:00~15:30 はじめてのアクアビクス (定員20名)  芝田			15:00~15:30 脂肪燃焼ウォーキング (定員20名) 松原		15:00~15:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	
15:30							
16:00		16:00~16:50 キッズコース (定員10名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員25名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員20名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員25名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	
16:30							
17:00	17:00~17:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス		
17:30							
18:00							
18:30						<休館日> 1月22日(月)・2月19日(月) <レッスン休講> 1月度：1月4日(木)・5日(金)・30日(火)・31日(水) 2月度：2月29日(木) <大会開催に伴うレッスン休講> 1月27日(土)・28日(日)	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	初心者向けクラス 						
	営業時間 9:00~21:00			プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場 20:00)			